Согласовано
МБОУ Башкирский лицей №1 им.Зиганшина С.Ш
МР Учалинский район РБ
Нигматуллина О.Н.

Утверждаю
Директор ООО «КДП «Радуга»
Р.Д. Иргалин

Меню для образовательных учреждений города и района

Учалинский район Республики Башкортостан

на 64,44 рубля (Март 2023год) (1 - смена)

Категория: дети начальных классов (1-4 кл) 64,44 рублей (ФБ)

Категория: многодетные малобеспеченные начальных классов (1-4 кл) 64,44 рубля (РБ)

Категория: родительский взнос, город (5-11 кл) 64,44 рубля

01.03.2023

Прием пищ	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		365	Масло сливочное	10	8	66	0	7	0
		42	Каша рисовая молочная вязкая	205	20	262	6	8	43
		287	Кофейный напиток на молоке	200	10	101	3,4	15,1	3,3
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
		20	Кондит изд.(печенье)	50	15	204	5	2,5	45
			итого		**57**	**763**	**18,4**	**32,65**	**118,8**

02.03.2023

Прием пищ	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		500	Биточки рубл из грудки	60	40	208	13	14	8
Завтрак		146	Бобовые отварные	153	15	297	19	5	32,4
		196	Чай с лимоном и сахаром	207	7	54	0	0	14
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		**66**	**689**	**36**	**19,05**	**81,9**

03.03.2023

Прием пищ	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		80	Рыба, тушеная в томате с овощами	105	40	115	14	5	4
		138	Пюре картофельное с маслом слив	210	20	263	4,1	14	30
		276	компот из смеси сухофрктов	200	10	110	1	0,05	27,5
		1.1	хлеб	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		**74**	**618**	**23,1**	**19,1**	**89**

1-неделя

06.03.2023

Прием пищ	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		42	Каша пшеная молочная с м/с сл	206	20	245	7	9	33
		287	Кофейный напиток на молоке	200	10	101	3,4	15,1	3,3
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	28
		368	фрукт /шт	200	25	190	3	1	42
			итого		**59**	**666**	**17,4**	**25,15**	**106,3**

07.03.2023

Прием пищ	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		91	гуляш из отварной говядины	90	40	381	26	28	7
		212	макаронные изделия отварные	205	20	270	7,7	4,5	49
		289	какао с молоком	200	10	111	4	4	16
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		**74**	**892**	**41,7**	**36,55**	**99,5**

09.03.2023

Прием пищ	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		366	Сыр порционно	15	10	36	3	3	
Завтрак		42	Каша овсяная "Геркулес" вязкая с маслом слив	210	20	272	9	12	38
		276	компот из смеси сухофрктов	200	10	110	1	0,05	27,5

		1,1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
		20	Кондит изд.	50	15	195	5	5	45
			итого		**59**	**743**	**22**	**20,1**	**138**

10.03.2023

Прием пищ	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		98	Котлета из говядины	60	40	178	10	11	10
Завтрак		138	Пюре картофельное с маслом слив	210	20	263	4,1	14	30
		15.3	Витаминиз.кисель "Витоша"	200	15	95	0	0	24
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		**79**	**666**	**18,1**	**25,05**	**91,5**

2-неделя

13.03.2023

Прием пищ	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		365	Масло сливочное	10	8	66	0	7	0
		134	Каша "Дружба" молочная с маслом	208	20	274	12	15	32,4
		184	Чай с сахаром	200	5	52	0	0	14
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
		188	Булочка молочная	50	15	195	3,3	8	36
			итого		**52**	**717**	**19,3**	**30,05**	**109,9**

14.03.2023

Прием пищ	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		9	Огурцы свежие порционно	60	9	7	0	0	1
		100	Плов из мяса птицы	200	35	433	18,6	22,1	39,3
		276	компот из смеси сухофрктов	200	10	110	1	0,05	27,5
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		**58**	**680**	**23,6**	**22,2**	**95,3**

15.03.2023

Прием пищ	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		80	Котлеты рыбные	60	35	134	10	7	8,3
		212	Макаронные изделия отварные	205	20	270	6	12	49
		196	Чай с лимоном и сахаром	207	7	54	0	0	14
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
		20	Кондит изд.	50	15	195	5	5	45
			итого		**81**	**783**	**25**	**24,05**	**143,8**

16.03.2023

Прием пищ	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		366	Сыр порционно	15	10	36	3	3	
		42	Каша пшеная молочная с м/с сл	206	20	245	12	15	40
		287	Кофейный напиток на молоке	200	10	101	3,4	15,1	3,3
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
		368	фрукт /яблоко	150	15	66	1	0	15
			итого		**59**	**578**	**23,4**	**33,15**	**85,8**

17.03.2023

Прием пищ	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		9	Огурцы свежие порционно	60	9	7	0	0	1
		97	Жаркое по-домашнему	200	40	407	23,5	24,6	23
		196	кисель плодово/ягодный	200	10	66	0	0	10
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		**63**	**610**	**27,5**	**24,65**	**61,5**

3-неделя

20.03.2023

Прием пищ	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		365	Масло сливочное	10	8	66	0	7	0
Завтрак		42	Каша пшеничная вязкая с маслом	208	20	272	12	13	37,95
		289	какао с молоком	200	10	111	4	4	16

		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
		368	фрукт /шт	200	25	190	3	1	42
			итого		**67**	**769**	**23**	**25,05**	**123,45**

21.03.2023

Прием пищ	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		91	гуляш из отварной говядины	90	40	381	26	28	7
		123	Каша гречневая рассыпчатая с масл	158	15	224	8,4	5,4	34,6
		276	компот из смеси сухофрктов	200	10	110	1	0,05	27,5
		20	Кондит изд.(печенье)	25	10	102	5	3	45
		1.1	хлеб	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		**79**	**947**	**44,4**	**36,5**	**141,6**

22.03.2023

Завтрак		№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		500	Биточки рубл из грудки	60	40	157	10	11	6
		212	Макаронные изделия отварные	205	20	270	7,7	13	49
		196	Чай с лимоном и сахаром	207	7	54	0	0	14
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		**71**	**611**	**21,7**	**24,05**	**96,5**

23.03.2023

Прием пищ	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		42	каша рисовая молочная вязкая	205	20	261	6,06	14	42,86
		184	Чай сахаром	200	5	57	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
		188	Булочка молочная	50	15	195	7	9	36
			итого		**44**	**643**	**17,12**	**23,05**	**121,34**

24.03.2023

Прием пищ	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы

		9	Огурцы свежие порционно	60	9	7	0	0	1
Завтрак		101	Птица, тушеная с овощами	200	40	375	22,2	22,7	20,3
		65	Напиток из плодов шиповника	200	10	119	0,7	0,03	29
		1.1	хлеб	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		**63**	**624**	**26,9**	**22,78**	**56,5**

4-неделя

27.03.2023

Прием пищ	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		366	Сыр порционно	15	10	36	3	3	
		42	Каша овсяная "Геркулес" вязкая с маслом слив	210	20	272	9	16	38
		276	компот из смеси сухофрктов	200	10	110	1	0,05	27,5
		1,1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
		20	Кондит изд.	50	15	208	5	2,5	45
			итого		**59**	**756**	**22**	**21,6**	**138**

28.03.2023

Прием пищ	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		12.1	филе грудки с овощами	60	40	191	16	14	1
		123	Каша гречневая рассыпчатая с масл	210	20	296	11,2	7	46
		196	Чай с лимоном и сахаром	207	7	54	0	0	14
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		**71**	**671**	**31,2**	**21,05**	**88,5**

29.03.2023

Прием пищ	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		98	Котлета из говядины	60	40	178	10	11	10
		138	Пюре картофельное с маслом слив	210	20	263	4,1	14	30
		65	Напиток из плодов шиповника	200	10	119	0,7	0,03	29
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		**74**	**690**	**18,8**	**25,08**	**96,5**

30.03.2023

Прием пищ	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		134	Каша "Дружба" молочная с маслом	208	20	232	6,2	8,6	32,4
		287	Кофейный напиток на молоке	200	10	101	3,4	15,1	3,3
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
		188	Булочка молочная	50	15	195	4,7	5	36
			итого		**49**	**658**	**18,3**	**28,75**	**99,2**

31.03.2023

Прием пищ	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		21	салат "Пестрый"	80	8	66	1	4	8
Завтрак		80	Рыба, тушеная в томате с овощами	105	40	115	14	12	4
		133	Рис припущенный	158	15	184	6	7	25,3
		184	Чай сахаром	200	5	57	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		**72**	**552**	**25,06**	**23,05**	**79,78**